

# Verslaving, sterker dan jij

Informatie

---

Soms doe je dingen  
en ga je ermee door.

Je doet het, terwijl je in je hoofd weet  
dat het beter zou zijn als je ermee stopt.

Je eet bijvoorbeeld te veel chips.

Of je drinkt te veel cola.

Je blijft naar een serie kijken op je laptop of tv.

En je moet de volgende dag vroeg op...

Je gaat ermee door.

Ook al weet je dat het niet goed voor je is.

Als je er niet meer mee kunt stoppen,

Dan is het de baas over jou.

Het voelt of je er niets tegen kan doen.

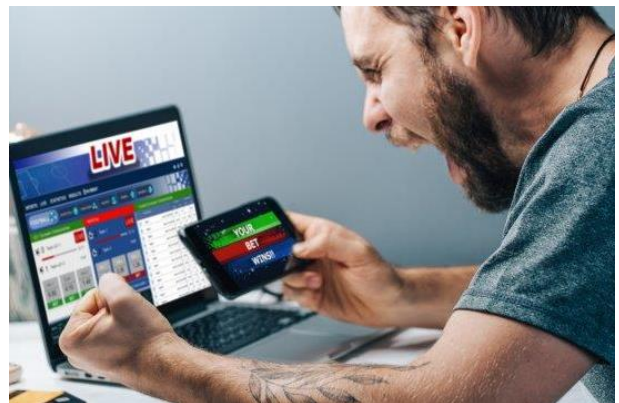
Maar dat kan wel als je je best daarvoor doet  
of met een beetje hulp.



# Verslaving, sterker dan jij

Informatie

---



Met roken, drinken, gamen of gokken kan dat anders zijn.  
Vaak is het moeilijker om ermee te stoppen.  
Als je verslaafd bent lukt dat helemaal niet meer.  
Je wil wel stoppen, maar je kan niet meer zonder.  
Je kunt niet meer stoppen.

Want als je stopt voel je je beroerd.  
En je hebt steeds meer nodig om je nog oké te voelen.  
Zoveel dat je leven erdoor verandert.  
Het kan dat je de hele dag alleen maar bezig bent met dat ene ding:  
*Ik moet een joint!!!*  
*Ik moet een biertje!!!*  
*Ik moet vandaag winnen met gokken!!*  
Het kan ook dat je de hele dag niets anders doet dan games spelen.  
Je gaat niet meer naar je werk.  
Je krijgt schulden.  
En je voelt je allang niet meer oké.

Als het roken, gokken, drinken of gamen de baas is over jou,  
dan heb je speciale hulp nodig.